

Todo
Deporte

FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCIÓN



CÓMO CONFIGURAN SUS PROGRAMAS DE TRABAJO

Atletas de alto rendimiento: las claves de su rutina

Destacan la autoexigencia, la alimentación y un buen descanso.

"El 99% es esfuerzo y el 1% talento". Así definió Jorge Facchini, técnico del vóley del Deportivo

Alemán, el foco que debe tener un atleta de alto rendimiento para ser exitoso en su disciplina. Al consul-

tarle sobre sus regímenes de trabajo a exponentes de varias disciplinas, todos coinciden en que casi tan

importante como el entrenamiento físico y técnico es el cuidado en la alimentación y también descansar

de forma adecuada. De lo contrario, el rendimiento se verá muy disminuido.

TD PÁGS. 6-7

Escolar y universitario

ADESUP
AGROPACCIÓN DEPORTIVA DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR
REGIÓN DEL BÍO BÍO - CHILE



Volando de palo a palo contra los prejuicios

Camila Poveda, alumna del Colegio Concepción Pedro de Valdivia, fue una de las arqueras destacadas del 2017 en Adicpa. De niña, le dijeron que el fútbol era sólo para hombres.

TD PÁG. 9



FOTO: FACEBOOK SAINT JOHN'S SCHOOL

El tenis de mesa y su crecimiento en Adicpa

TD PÁGS. 10-11

La reciente temporada, la disciplina tuvo un alto número de participantes. Para 2018, una de sus metas es sumar más colegios y nuevos gimnasios.



Basket UdeC sumó nuevo extranjero de cara a Liga Nacional

TD PÁG. 4




post&twits

@m_mardonesc

Impresionante el ojo que tiene Huachipato para traer jugadores extranjeros. Gabriel Torres (Panameño) un crá.

@pablamosg

"Massú hace menos de un mes sobre @NicoJarry: "No nos extraña que en cualquier momento, en un torneo grande, el Nico esté en instancias finales". Predicción cumplida

@JGutierrez1126

¡IMPARABLE! #GabrielTorres anotó su primer ¡HAT-TRICK! con el #Huachipato y sólo necesitó 41 minutos ¡TIENE QUE ESTAR EN RUSIA! es obligatorio!!! #VamosPaRusia

@jose_angel17

Tres goles para Gabriel Torres con @huachipato en 45 minutos. Lleva 5 goles en total en Chile.

@matiaravenam

Gracias Nico Jarry por esta grandiosa semana. Nos volviste a ilusionar, un gusto tener nuevamente a un tenista en la élite del tenis mundial

@gonzalomago

Una de las mejores muestras de sacrificio personal en busca de un objetivo. Felicidades Melita Abraham

Con permiso

El tenista de 22 años parece despegar y pasa por su mejor momento. No ha sido fácil y deberá ratificarlo, pero nos ilusiona. Un deporte que hace mucho no nos da alegrías y algún día fue nuestro favorito.

Jarry, reconstrucción de aquel 27

Era 27 de febrero de 2010 y, antes que todo se moviera, Fernando González le gana el primer set a David Ferrer en Acapulco. En la final esperaba Juan Carlos Ferrero y, aun perdiendo, el nuestro se ponía otra vez Top Ten. El "Bombardero" cedió la segunda manga 6-0 y, finalmente, el partido. Minutos más tarde, la tierra se ensañaría con Chile zamarreándolo todo y, curiosamente, nunca más un chileno jugaría semifinales de un torneo ATP 500. Nunca más, hasta Nicolás Jarry.

Sí, el "Flaco" de casi dos metros que emergió hace unos años por ser nieto de Fillol y llegar a la final de Roland Garros junior junto a Garín. No eran González con Massú, pero parece que había recambio y se acababa el ratoneo en esas zonas americanas que

nos habíamos malacostumbrado a ignorar en la Davis. Sí, el "Flaco" que debutó por Chile con 18 años perdiendo un dobles contra República Dominicana prometía sin decirlo sacarnos del presente triste de nuestro tenis.

Pasó por La Tortuga, ganó oro panamericano y se llevó uno que otro challenger en

dupla de oro y nos sentimos lejanos a Federer cuando llora por otra victoria. Ya no hay partidos que lo relacionen con uno de los nuestros que no sea una leyenda retirada. Y Jarry, calladito, clasifica a tres de los últimos Grand Slam, más allá de caer siempre en primera ronda. No había un chileno ahí desde el US Open de 2010.

Nos ganaba la impaciencia de una raqueta que nos hiciera despertar temprano, porque echamos de menos a Ríos aunque hable estupideces.

tierras vecinas. Tenía cosas, pero le faltaban unas cuantas. Nos ganaba la impaciencia y la necesidad de que otra raqueta nos hiciera trasnochar o despertar temprano para verlo codeándose con los de verdad. Porque echamos de menos a Ríos aunque hoy hable estupideces, extrañamos a la

Pero no gana y "chuta, parece que no es González". Por eso lo suyo en Río de Janeiro llama la atención. Un chileno ganándole a un Top 20 después de 9 años. ¡Nueve años! Tanto tiempo ha pasado desde que éramos buenos en esto y no le sacamos partido. ¿Se planificó algo para tener recambio o es-

tos chicos salen porque se las arreglan solos y trabajan duro?

Silencioso, ahí está "el otro Nico", derrotando a Albert Ramos (19 del mundo) y a Pablo Cuevas (33 del ATP), llegando a semifinales y cayendo con el argentino Schwartzman, que anda prendido. No había ningún canal nacional transmitiendo y por internet supimos que peleó el primer set para perderlo por 7-5. Después no pudo. Como sea, subirá cerca del puesto 70 y nos hace creer que en un tiempo más podemos jugar un repechaje de Grupo Mundial si alguien lo acompaña. Pensar que Federer no está tan lejos y quizás juegue con uno de los nuestros antes de retirarse. Nos invita a trasnochar viendo tenis, a sentirnos como hace 10 años. Es que ha pasado mucho tiempo... De verdad que éramos buenos.

Resumen semanal



Fernández Vial chocará ante Colón de Santa Fe

Un rival de lujo tendrá Arturo Fernández Vial en su "Noche Aurinegra", que se efectuará el próximo 10 de marzo. El rival para el esperado estreno del plantel 2018 será Colón de Santa Fe, elenco de la Primera División argentina y que actualmente disputa la Copa Sudamericana.

Melita Abraham brilló en torneo de remo en Estados Unidos

Melita Abraham volvió a dar de que hablar gracias a su constancia y temple de acero. La deportista nacional se consagró campeona del Mundial Indoor Sub 23 de Estados Unidos y sumó un nuevo título en su brillante carrera.

La bogadora de San Pedro de la Paz se volvió a subir al podio de una competencia de esta modalidad con un tiempo de 7'10"5, dejando atrás a la estadounidense Sophia Luwis (7'15"1) y la china Dandan Pan (7'19"1).

"En general, siempre ando bien en los tiempos en la categoría Ligeira, que es en la que competí, así



que sabía que podía ganar. Entonces, busqué hacer el tiempo que siempre marco, y en los últimos 500 metros se me fue subiendo un

poco pero me alcanzó para ganar", reconoció una de las mejores exponentes del remo nacional a Diario Concepción.

Lilas presentaron a su plantel para este año

El nuevo entrenador de Deportes Concepción, Esteban "Chino" González, realizó su primera práctica con los 28 jugadores que defenderán la tricota del "León" en su retorno a la competencia oficial.





Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Las dos caras del deporte se vivieron en Talcahuano el sábado al mediodía. Tal como cuando un equipo es campeón y su rival muerde la rabia por no haber conseguido el objetivo final, en Huachipato todo eran festejos, mientras que en UdeC había frustración y un camarín muy silente y dolido tras el 0-3.

¿Pitoniso?

La gran figura de la jornada fue, sin duda, Gabriel Torres. Autor de los tres goles, el panameño, la noche anterior le prometió a su esposa que marcaría tal cantidad de dianas. Por lo mismo, festejó junto a ella y sus pequeños hijos el segundo tanto que convirtió en Talcahuano. "Siempre mis hijos se pelean por mis goles, así que mi esposa me pidió la noche anterior que marcara uno por cada hijo y otro para ella. Le dije que lo haría y cumplí", recordó entre risas Torres tras su gran partido, que le valió llevarse el balón firmado por sus compañeros para la casa.

De temer

Huachipato tiene a la ofensiva más potente del campeonato. El equipo de Larcamón ha marcado en las cuatro jornadas del torneo y suma, en total, nueve goles: cuatro a Audax, uno a San Luis, otro a O'Higgins y tres al Campanil. "En esa posición estamos cubiertos", dijo el entrenador tras el partido, sobre una delantera donde Torres suma cinco tantos, Bareiro uno y los restantes han sido marcados por volantes: Valenzuela, J. Martínez y Povea. "Gabriel Torres es un pedido mío. Es un jugador que yo enfrenté en Venezuela y sufrí con él allá. Lo de los primeros partidos, quizás, responde a que él venía de un periodo de inactividad y no porque tenía dudas de él. Tenemos alternativas en el puesto, Javier Parraguez lo hace muy bien y se esfuerza muchísimo; es un futbolista y un compañero bárbaro. Sergio Bareiro, a pesar de su juventud, yo creo que tiene muy buena proyección", agregó Larcamón, que le dio todo el segundo tiempo al juvenil Javier Urzúa, para aumentar a así 135 minutos el tiempo en cancha del acero. UdeC sigue en deuda con aquella regla.

Duro momento

El polo opuesto vivió UdeC. No levanta cabeza el equipo dirigido por Francisco Bozán, que cayó por cuarta vez en el año, sumando Copa Libertadores, prolongando una mala racha, además, donde han marcado sólo un gol. "Sabemos que estamos en una situación negativa, no lo voy a negar, pero siento las ganas del plantel y de nosotros por sacar adelante este momento", dijo el entrenador auricielo.

Sobre la carencia en ataque, ítem que afecta a UdeC desde bastantes semestres, donde ni Matías Conti, Gonzalo Barreto, Carlos Escobar y ahora Santiago Silva han logrado lucir en ataque.

¿Tocaron fondo?

Sobre aquella interrogante de cara al presente auricielo, Bozán señaló que "si tocar fondo es meter la cabeza en un hoyo y no levantarla más, nosotros no lo haremos. Vamos a sacar esto adelante y espero que esto nos sirva para ello. Nosotros cuando llegamos, perdimos cinco

ÚLTIMOS COLETAZOS DEL "CLÁSICO"

El balance de una jornada con un gran perjudicado

La actuación consagratoria de Gabriel Torres llenó de confianza al acero tras cuatro jornadas. Por el otro lado, UdeC prolongó su mala racha y un flojo arranque de temporada que los tiene muy abajo en la tabla.



FOTO:RAPHAEL SIERRA P.

FOTO:NICOLÁS MARTÍNEZ R.



BOZÁN TIENE CONFIANZA en que bajo su mandato el Campanil podrá revertir los malos resultados en la temporada.

partidos seguidos, estábamos últimos, el campeonato siguiente caímos 5-0 con Antofagasta, pero al campeonato siguiente clasificamos a Copa Libertadores tras terminar terceros. Esperamos que esta vez suceda exactamente lo mismo, logremos ganar y, desde ahí, tomar una racha que nos permita estar en el lugar donde creo que tenemos que estar".

¿Y cómo?

Si el objetivo es mejorar, lograr triunfos o, por lo menos convertir y levantar cabeza poco a poco, ¿cuál es la ruta para aquello de cara a lo que viene? Francisco Bozán dijo que "lo único que sabemos hacer es trabajar y trabajar. Si eso en algún momento nos dio resultado, habrá que ajustar algunas cosas y probablemente las tendremos que hacer para encontrar el equipo y salir adelante".

El futuro

Tanto UdeC como Huachipato se desplazarán hacia Santiago en la próxima jornada. El Campanil se medirá ante una siempre exigente

Próxima fecha: a la capital

Huachipato visitará a Colo Colo en el Monumental, mientras que UdeC hará lo propio ante Unión Española, ambos el sábado.

Unión Española, un duelo que le trae positivos recuerdos de cara a su última experiencia allí.

El acero visitará a Colo Colo, un partido donde querrán aprovechar el cansancio que los albos podrían tener tras el partido jugarán ante Atlético Nacional mañana en el Monumental. "Seguramente el ritmo internacional que ellos tendrán, nos puede beneficiar a nosotros. Atlético Nacional es uno de los grandes en el área. Debemos proponer un ritmo exigente nosotros también el sábado allá", cerró Gabriel Torres.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO:FERNÁNDEZ VIAL



Almirante del "Bichi" se estrenó con goleada

Ganó, gustó y goleó. Arturo Fernández Vial estuvo a la altura de las expectativas y superó por 5-0 a la selección de Coelemu, su primer escollo de la pretemporada.

Los dirigidos por Esteban "Bichi" Fuertes presionaron desde el arranque y abrieron la cuenta al 20', a través de Mitchel Lagos, uno de los refuerzos que llegaron. El ex Tomás Greig volvió a celebrar al 27', tras aprovechar un remate de Arnaldo Castillo que rebotó en el vertical. Giovanni Asken estuvo cerca de aumentar la cuenta al 30' con un notable tiro libre, pero la pelota se estrelló en el poste.

El "Almirante" siguió marcando diferencias en la segunda mitad y estiró las cifras al 55', por medio de Vildan Alfaro. Al 75' apareció uno de los refuerzos que promete: el paraguayo Arnaldo Castillo, quien batió a meta local con un potente zurdazo al ángulo.

La sentencia del cotejo llegó a través de una jugada de laboratorio. Castillo, al ejecutar un balón detenido, descolocó a todos con un rasante pase al área a su com-

patriota Pedro Pablo Silva, quien definió fuerte y cruzado ante la salida del guardameta.

"El gol fue gracias a una viveza de Arnaldo. Nosotros habíamos conversado sobre quién patearía el tiro libre. Él se sentía confiado y le cedí el disparo. Sin embargo, él vio que los laterales se cerraron y que yo me abrí, así que aprovechó el espacio y me dejó solo para que pateara", reconoció Silva, el atacante que puso el broche de oro al primer apretón en cancha del plantel que espera ser uno de los protagonistas de la Segunda División Profesional.

Respecto a sus aspiraciones con la "Maquinita" este 2018, el extremo sostuvo que "estoy feliz y cómodo con este grupo, así que tengo expectativas muy grandes. Espero ganarme la oportunidad en cada partido, aportar con lo mío y seguir creciendo como jugador con este gran plantel y cuerpo técnico".

El equipo del "Bichi" aprobó su primer examen y buscará seguir festejando durante todo el año.

Maratón de Coronel se tomó el puerto

FOTO:GRNTELEZA PERIODISTAS ASOCIADOS



Con gran éxito se llevó a cabo la séptima nueva edición de la Media Maratón Puerto Coronel que, según la organización, convocó a 2.500 deportistas.

Desde las nueve de la mañana todos los runners iniciaron una jornada deportiva bailando zumba, para luego dar inicio a una competencia que tuvo cuatro categorías: 2,5, 10 y 21 kilómetros. Los ganadores en la distancia más larga fueron Andrea Jimé-

nez, en damas, y Diego Inzunza en varones en (1:24:01) y (1:09:31), respectivamente.

En 10 k, las mejores fueron Magaly Medina, Victoria Cantergiani y Yeraldin Ceballos, mientras que en varones el podio fue, de mayor a menor, para Maximiliano Aravena, Daniel Figueroa y Jonathan Rivera.

Una jornada que familiar que llenó de recreación y deporte a la comuna portuaria.



SE INTEGRARÁ MAÑANA AL CAMPANIL

Dominicano Juan Guerrero reforzará al Basket UdeC

Pívot de 24 años y 2.01 metros arribará al Campanil tras la salida del estadounidense Augustine Okusun.

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Una incorporación de lujo sumó el Basket UdeC de cara a lo que resta de Liga Nacional. Tras la salida del pívot estadounidense, Augustine Okusun, los auricielos sumaron a un seleccionado dominicano que logró reunir las características que el club deseaba para encarar la fase final de la temporada.

Juan Guerrero, que durante ayer estuvo representando a su país y registra pasos por la liga uruguaya, se incorporará mañana temprano a los trabajos del Campanil. "Él es un pívot distinto. Este año habíamos pensado en tener pívots altos y queríamos seguir con la misma línea, pero ha sido difícil encontrar de ese nivel, que tengan otras características y gran altura. Los que hay y son buenos, no vienen a jugar a Chile", comentó Luis Uribe, presidente de la rama de básquetbol de UdeC, sobre el contexto que trae a Guerrero al país.

El dirigente agregó que "buscamos uno de características similares, que sea atlético, corriera la cancha, fuera intenso en defensa y tuviera buena cantidad de rebotes

ofensivos. Dimos con Juan Guerrero, nos han hablado bien de él, tiene muy buen salto y el DT Alfredo Madrid lo conoce, porque jugó contra él. Es un jugador muy conocido".

La última vez

Con el Campanil en ventaja 2-0 ante U. Católica en la llave por las semifinales de Conferencia Centro, que se juegan al mejor de siete partidos, los auricielos tendrán un margen de tiempo para que Guerrero pueda conocer la ciudad, adaptarse a sus nuevos compañeros, al sistema del entrenador Madrid y así encarar con el mayor ritmo posible la ronda final de la liga. Un cambio de extranjero que, eso sí, será el último que Basket UdeC podrá realizar en la temporada.

"Por eso nos demoramos harto. Hace tiempo veníamos masticando este cambio, porque el riesgo de quedar sin extranjero o ante alguna lesión de un jugador, era alto. Lo esperamos harto. Nos quedan dos etapas después de este play off y a los extranjeros regularmente les cuesta un par de semanas ambientarse. Si pasamos los dos partidos ante U. Católica, la final de conferencia la jugaríamos el sábado 17, entonces tendríamos alrededor de quince días para integrarlo bien al

equipo", complementó el directivo del Campanil.

Sus virtudes

Luis Uribe destacó sobre el juego y experiencia de Guerrero, pese a sus cortos 24 años, que "él tiene mucho juego intenso en la pintura, buenos números en cuanto a goleo, aunque no buscamos a un tipo que hiciera 30 puntos o que venga sólo a ganar el partido, ni mucho menos. Tenemos jugadores para eso y una estructura de equipo donde cualquiera puede definir cosas. Somos un equipo parejo y necesitábamos un jugador que nos diera buena defensa, que es donde basamos nuestro juego desde que llegó Alfredo".

Así, el Campanil se prepara para encarar de la mejor forma posible el final de la temporada en la Liga Nacional de Básquetbol, con la idea de cerrar la llave por semifinales de Conferencia Centro ante U. Católica y posteriormente intentando ubicarse lo más alto posible.

El próximo 3 y 4 de marzo se jugarán el tercer y cuarto partido ante los cruzados en el gimnasio del Club Palestino de Las Condes.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl


Polideportivo

REGATA EN SAN PEDRO DE LA PAZ

Llacolén alzó nueva copa como dueño de casa

El emblemático club fue el ganador del Campeonato Llacolén 2018, una cita dirigida a nuevos bogadores.



Ignacio Abad P.
contacto@diarioconcepcion.cl

Con éxito se desarrolló la tercera versión del "Campeonato Llacolén", instancia que congregó a niños, niñas y jóvenes de las categorías formativas de clubes de remo de la zona en la Laguna Chica de San Pedro de la Paz.

El programa del tradicional certamen contempló 13 pruebas en

distancias de 500 metros para los deportistas de la categoría escuela, quienes se inician en la práctica del remo y no tienen participación previa en algún torneo y, además, de mil metros para novicios, quienes ingresaron en 2017 y compitieron en el Campeonato Provisional.

El flamante ganador de la cita fue el anfitrión, Club Llacolén, el cual sumó 136 puntos gracias a sus victorias en nueve carreras. El podio fue completado por CDE Inger,



FOTO: CLUB LLACOLÉN

con 74 unidades, y Regatas de San Pedro con 58 puntos.

Andrea Hernández, presidenta del club organizador, indicó "que este campeonato fue creado con el objetivo de motivar a los nuevos deportistas, poner en práctica sus aprendizajes veraniegos y fortalecer conductas positivas", agregando además que "para nosotros como club lo más importante es la formación. Nosotros estamos ayudando a formar a estos niños para un futuro y que vean que, si con sacrificio logran cosas, en el futuro también podrán doblarle la mano al destino en cualquier situación".

En tanto, el capitán del Club Llacolén, el profesor de educación física Rodrigo Valle, señaló que los positivos resultados obtenidos en la jornada se lograron "a través de nuestros profesores de la escuela, quienes han logrado cautivar a un grupo de niños y niñas con una actividad íntimamente ligada con la naturaleza y que necesita de mucho sacrificio y constancia".

Próximas competencias

Alzar la copa de campeón fue una motivación extra para noveles y experimentados remeros del Club Llacolén, quienes se han prepara-

do intensamente para viajar a la Regata de la Vendimia, que se desarrollará entre el 2 y 4 de marzo en Mendoza, Argentina, un torneo donde son invitados regularmente.

Además, los talentosos bogadores también han entrenado para el inicio del torneo de Apertura de la Asociación de Remo Bío Bío (ARBB), una dura competencia de tres fechas y que sirve como preparación para el emblemático campeonato Héroes de Iquique.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

DIPLOMADO

Políticas Públicas y Territorio

Descripción

Programa dirigido a profesionales que se desempeñan o desean desempeñarse en el ámbito de las políticas públicas, sea en los servicios sectoriales, en la administración regional o en el ámbito municipal. Se abordan temas como la Economía, Desarrollo territorial, gobernanza a nivel regional y local, entre otros.

Inicio de Clases

Abril de 2018

Contacto

email: formacionpermanente@udec.cl

teléfono: (41) 2661187 - 2661387 - 2661230

web: www.formacionpermanente.udec.cl



Cómo es la rutina diaria de un deportista de alto rendimiento

R. Carcamo y C. Campos
contacto@diarioconcepcion.cl



Siempre se dice que con el talento no basta para destacar a un alto nivel en cualquier disciplina. O bien, que sólo con las habilidades naturales el éxito que se pueda conseguir, sin un trabajo serio y planificado a la par, es un triunfo pasajero. Y al analizar cómo son las rutinas de los atletas de alto rendimiento en Chile, son palabras que se confirman.

En nuestro país, lo primero que se debe tener claro es que son pocos los profesionales de su actividad, que viven tranquilamente practicando un deporte. Más allá de esto, quienes están en un primer nivel competitivo cumplen con programas que, junto al entrenamiento propiamente tal, se complementan con lo alimenticio y el descanso.

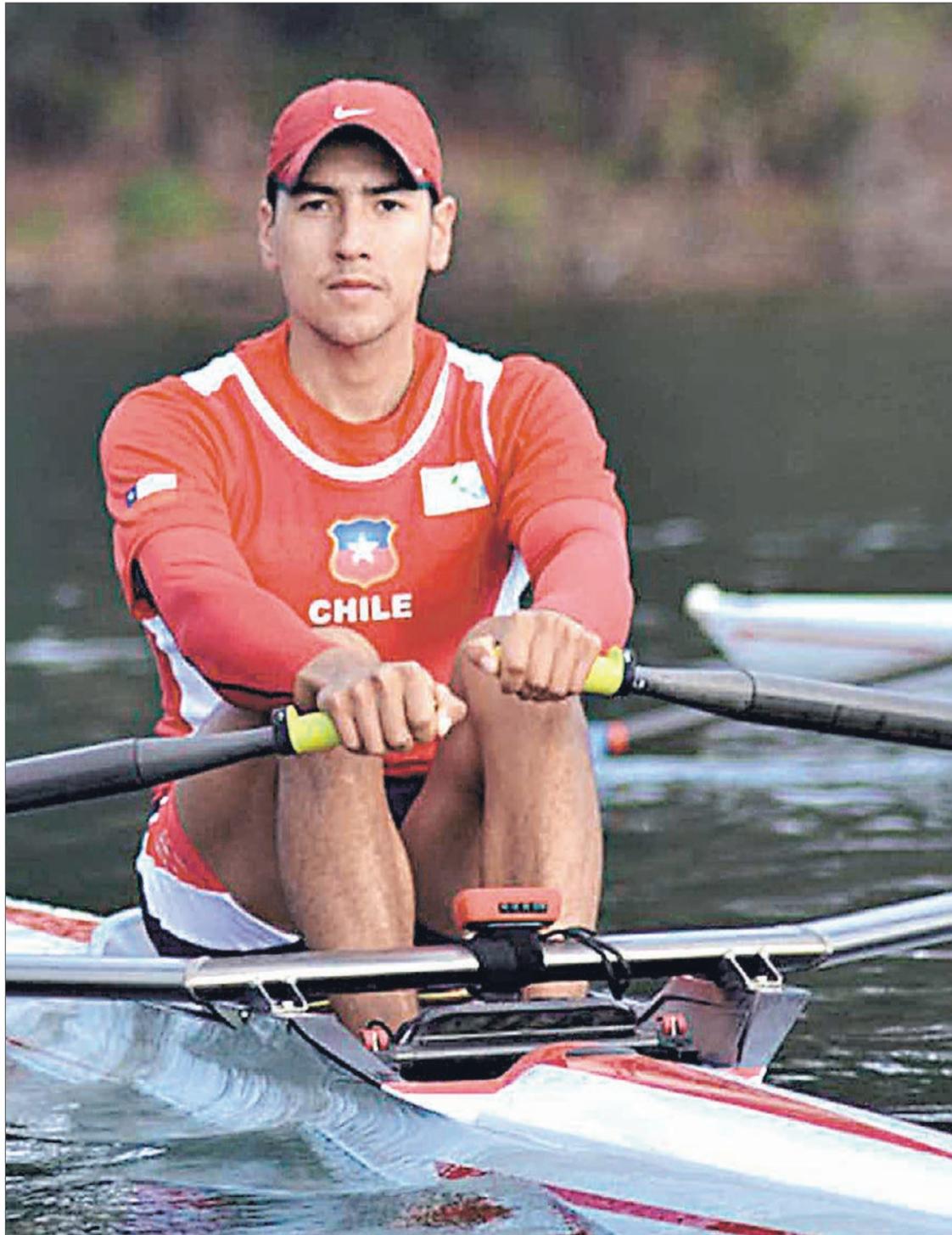
En la actualidad, Felipe Cárdenas es uno de los mejores exponentes del remo nacional. Al momento de comentar cómo es su día normal, detalló que “me levanto a las 7 a desayunar, luego reposo un poco antes de entrenar. Practico entre 8 y 9 (depende del día y de lo que toque), después como algo y descanso hasta la hora de almuerzo, que es entre 12 y 13 horas. Descanso hasta las 16 horas aproximadamente, entreno otra vez entre 17 y 18. Por último, ceno y me voy a la cama a esperar el día siguiente. Intento dormir ocho horas diarias”.

De su alimentación, señaló que “es a base de carbohidratos, eso es lo primordial. Nos asesora la nutricionista del CAR de Santiago a todo el equipo de remo. Al día estaré quemando unas 3.000 calorías. La base de mi dieta es carbohidratos, y eso se combina con pollo, pescado y verduras. Es desayuno, colación después de entrenar en la mañana, almuerzo, colación previo al entrenamiento en la tarde, y la cena tras la última práctica”.

De las rutinas en el vóleybol nacional, Jorge Facchini, técnico del Deportivo Alemán, comentó que “de lo que conozco, hay pocos clubes que realmente tienen una sistematización de iniciar una temporada, de trabajar con preparación física, de tener nutricionista, apoyo de un psicólogo, o por lo menos tener un preparador físico y un cuerpo técnico. El común denominador es entrenar en un turno, y no más de tres veces por semana. En el caso nuestro, es al revés, pues hacemos doble turno hasta que empiecen las clases, acumular el mayor volumen de trabajo y así sumar para desarrollar los principales parámetros y capacidades físicas, tanto metabólicos como específicos en ganancia de la fuerza y la potencia propia del deporte, y todo lo que es lo neuromuscular, la velocidad. Además, hacemos controles de peso y como vuelven de vacaciones,

Aunque en Chile sólo en algunas disciplinas sus exponentes pueden ser considerados profesionales, quienes están en un primer nivel competitivo cumplen con exigentes programas de entrenamiento, alimentación y descanso. Y varios admiten que, tras ajustar estos últimos dos aspectos, obtuvieron mejores resultados.

FOTO:FEDERACIÓN NACIONAL DE REMO



Entrenamiento ultra exigente

LeBron James, una de las máximas estrellas de la NBA, ha llegado a realizar rutinas físicas que parten a las cinco de la mañana.

Apoyo del entorno es fundamental

Para que un deportista cumpla con sus programas de alimentación y descanso, es clave que sea ayudado por familiares y amigos.

evaluamos estos aspectos”.

La atleta Margarita Masías indicó de su rutina diaria que “en la mañana me levanto pensando en el entrenamiento, que es a las 10 horas. Me levanto a las 8 y preparo todo, desayuno. Terminó tipo 12 y me voy a la casa a almorzar. Ahora estoy trabajando menos, y lo hago por lo general de 18 a 20 horas, con los grupos runners que tengo. Antes, tenía talleres más temprano y era más cansador, al-

tiro después de almuerzo, 15.30 o 16 horas, y no podía practicar doble jornada. Ahora, estoy sólo con un grupo, tres veces por semana, y algunos días hago doble jornada, en la tarde, con un trote de 40 minutos o puede ser trabajo muscular, de pesas”.

Todos contigo

Cárdenas destacó que si bien de vez en cuando se da un gusto, por lo general es muy estricto en seguir su régimen. “Cuando estoy a dieta por la competencia no, pero en periodo base sí, pero tampoco es algo que coma hasta reventar. Sólo algo que se me antoje. Cuando se está en algún torneo, cero antojos o gustos. ¿Qué hago cuándo me dan ganas de algo así? Fuerza de voluntad, pienso en el objetivo en la medalla de oro. Qué es un gustito al lado de algo por lo cual has sacrificado mucho. El objetivo es mayor”.

En eso, señaló que es clave tener el apoyo de su familia y entorno. “Del día uno me han apoyado, y ya llevo 13 años remando... Tampoco tomo trago, nunca. Además, cuando estoy en casa y con dieta especial igual me ayudan”.

Jorge Facchini reafirma lo anterior, confirmando lo fundamental que resulta el apoyo de los cercanos. “Cuesta mucho que el deportista lo entienda y se eduque, principalmente porque el entorno no acompaña. Los amigos, la familia, deben contener y acompañar. Aquellos deportistas que llegan y se destacan es porque la familia ha sido el primer sostén, y su círculo se siente identificado y es par o acompaña, entiende lo que debe hacer”.

Al respecto, agregó que “la realidad general es que las deportistas, en el caso nuestro, son una excepción en relación a sus compañeras. ‘Como no vas a salir a carretear, a tomar alcohol’. Acá se ingiere mucho alcohol. En Chile, la gran evolución debe pasar por una educación deportiva. Si yo quiero hacer un deporte de manera socio-recreativa, las condiciones son otras”.

Margarita Masías igual coincide y aseguró que “el año pasado trabajé mucho en la tarde, entonces no hacía doble jornada. Y con la alimentación empecé a buscar nutricionista. Con el sistema de entrenamiento que tengo ahora no puedo hacer muchas cosas más, entonces este año pretendo trabajar menos. No todo el mundo puede, y en mi caso tengo una pareja (el odontólogo Francisco O’Hara) que me apoya mucho y es posible”.

Además, admitió que, en su caso, lo que más le costaba era compatibilizar su rutina de entrenamiento con lo laboral. “Me pasó en años anteriores que los resultados los podía mantener hasta fines de marzo, primera semana de abril, en el Grand Prix. Luego subía mi carga de trabajo y bajaba un poco



mi rendimiento. Si quisiera sólo mantenerme en el atletismo, podría hacer las dos cosas, pero mi idea es ir por objetivos mayores”.

Tentaciones moderadas

Para cualquier persona, darse un gusto con alguna comida es algo normal. Sin embargo, los deportistas de alto nivel coinciden en que en su caso es muy esporádico.

“Tengo que mantener un peso, acorde a la distancia que corro. Es medio fondo, obstáculos, entonces si peso más, más me cuesta moverme. Hay que tratar de equilibrar las comidas a media tarde y en la noche. Cuando llego a las 20 horas, no hay que excederse, y es complicado porque te da hambre, pero con la nutricionista regulo las porciones y el tipo de comidas”, dijo Masías.

Respecto a “tentaciones alimenticias”, indicó que “lo hago, pero de vez en cuando. Ahora no puedo, porque estoy un kilo sobre mi peso ideal, que es 46 y estoy en 47. Si me quiero comer un dulce, lo reemplazo por algo que me tocaba en la once, no pueden ser ambas cosas. Hay que ir jugando con las calorías, y la calidad de las comidas”.

Carlos Lampe, arquero de Huachipato y seleccionado boliviano, también señaló que se pueden dar

gustos, pero con moderación.

“Uno se acostumbra a llevar un ritmo alimenticio muy bueno y no tiene sentido comerte cuatro completos de un saque. Cuando quieres darte un gustito, hay que volver rápidamente a la rutina alimenticia. En mi país también hay mucha comida ‘chatarra’, y en Chile los completos están en todos lados y son una tentación, porque comes rápido y barato, pero hay que pensar en la salud. No comer frituras porque hacen daño y no sabes cuántas veces usan el mismo aceite. Mi mujer se encarga de mi alimentación”.

Ronald de la Fuente, lateral de la UdeC, reafirmó lo anterior y señaló que “en la casa mi señora es fundamental, porque sabe lo que tiene que preparar, las comidas que ayudan a mantener un buen peso y forma física para el alto rendimiento. Se deben comer legumbres, pescado, fruta. Son cosas que la gente no ve, pero son parte fundamental de nuestro trabajo. Si comiste en Mc Donalds y al otro día tienes que correr en el entrenamiento, se nota y no es lo mismo”.

El rugbista Sebastián Otero comentó que “hay que dejar el azúcar de lado, estuve de cumpleaños hace poco, tengo la torta en la casa

y no quiero comer. O sea, saqué un trozo chico y en el fondo me la quiero comer toda, pero no puedo. En el año es súper difícil, porque como estoy en la universidad salgo de la clase y afuera venden completos y empanadas. Al final, termino comiendo un taco, dos huevos o un cereal bar. Trato de comer sano para no tener hambre. Es pura fuerza de voluntad”.

Descansar y cuidarse

Dentro de la rutina de un deportista de alto rendimiento, las horas de sueño y tomar medidas para evitar lesiones también asoman como muy importantes. “Debo acostarme temprano, a las 12 máximo, porque a las 8 hay que estar en pie y tratar de dormir mínimo 8 horas. Si duermo siesta, mejor”, señaló Margarita Masías.

Además, la atleta destacó que acomoda su vida social a sus entrenamientos. “En el verano sobre todo, que la mayoría tiene tiempo para carretear, salí una vez creo, pero máximo hasta las 2 de la ma-

ñana y tiene que ser un sábado, pues el domingo me toca un trote que es más suave. Y para no perder mi círculo y el de mi pareja, lo que hacemos es nosotros invitar a nuestra casa, entonces ahí me puedo ir a acostar a la hora que quiera. Pero nos arreglamos, empezamos la vida social más temprano”.

Pedro Morales, volante de la UdeC, señaló que “me cuidó demasiado. De repente quizás exagero un poco y mi familia me cuestiona, pero es lo que me ha llevado a estar en grandes lugares y buenos equipos. Tuve la posibilidad de estar en otros países con distintas culturas y clubes bastante exigentes donde aprendí mucho, como la MLS, España y Croacia.

Hay que dormir mucho, dormir siesta. Igual tengo unas máquinas de compresión en mis piernas que me la compré en Estados Unidos hace un par de años y eso me ha ayudado bastante”.

El rugbista Sebastián Otero dijo que “nunca en mi vida he tomado un cigarro y con el trago, carreteo súper poco, con suerte una vez al mes. Salgo poco. Si tomas el fin de semana y el lunes entrenas, valdrás callampa (sic). Si te golpeas o te desgarras y estás deshidratado, el cuerpo es más propenso a lesionarse, sobre todo en un deporte duro como el rugby”.

Por su parte, Ronald de la Fuente comentó que “como profesional evito trasnochar. Para mí, el alcohol y el cigarro no pueden estar por ningún motivo de la mano con el fútbol. No tiene sentido. A veces, en ocasiones, hay momentos para beber un poco, pero nunca en exceso, ‘poco y de calidad’ decía un profe. Yo no lo hago, pero no digo que no se puede hacer”.

Jorge Facchini reafirma lo anterior, asegurando que “hay momentos y momentos, pero el deportista debe tener una madurez. En categorías Sub 18, Sub 16, lo primero es aprender a controlarse, a medirse, y después tener esas pequeñas licencias. Por ejemplo, nosotros hemos visto a deportistas que les cuesta mucho mantener su condición física, porque quieren hacer todo: competir en buen nivel, destacarse, pero a la vez carretear. En la semana, les cuesta convivir con todo eso, no se puede realizar ambas cosas. Si elijo una vida de deportista de rendimiento, el 99% es esfuerzo y el 1% es talento. Si lo busco por el otro lado, es difícil tener éxito”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl


Polideportivo


Tribuna Deportiva
Cosmética orgánica

Señor director:

Los productos cosméticos naturales son aquellos que utilizan materias primas de origen natural como grasas y extractos vegetales, ceras y aceites esenciales cultivados sin químicos, pesticidas o cualquier tipo de abono petroquímico.

Aunque se suele considerar a los productos naturales y orgánicos como sinónimos, son conceptos diferentes, donde el término orgánico se refiere específicamente a que las materias primas naturales utilizadas provienen de cultivos orgánicos certificados. Son productos libres de

aditivos y conservantes sintéticos, que fomentan la protección al medio ambiente en toda la cadena de producción.

En el mercado de cosméticos naturales podemos encontrar productos para el cuidado de la piel como cremas con distintas texturas, champús y acondicionadores, productos para el afeitado, maquillaje y aceites en base a distintos aceites esenciales, grasas y extractos vegetales.

Un cosmético certificado por la autoridad correspondiente asegura un producto seguro, eficaz y de calidad para el usuario. En el caso de los cosméticos orgánicos en particular, una de las principales ventajas para

sus consumidores es precisamente el respeto por el medio ambiente.

Lorena Baeza
Académica Escuela Química y
Farmacia U. Andrés Bello

Menopausia

Señor director:

En una sociedad en la que más de tres millones de mujeres se encuentran atravesando el climaterio y menopausia, como comunidad médica vemos con preocupación el desconocimiento que existe en torno a esta etapa de la vida de las mujeres.

La creencia popular, considera a

la menopausia como simples bochornos, sin embargo, los síntomas abarcan serios problemas que, de no ser tratados a tiempo, pueden desencadenar en patologías más graves, como enfermedades cardiovasculares.

Las mujeres tienen una etapa llena de autonomía, pero llega la menopausia cerca de los 50 años y junto a ello los paradigmas de la vejez. Aquellos síntomas, como dolores articulares, problemas de memoria, depresión o irritabilidad, suelen ser atribuidos a causas incorrectas. El desconocimiento y la vergüenza son los motivos de esto y sólo el 16% se acerca a un especialista para recibir

una terapia adecuada.

Esto es un tema de salud pública, desde 2011 el Ministerio de Salud ha implementado un programa que aborda la menopausia de manera integral tanto en el sistema público y privado. Nuestro llamado es a confiar en los tratamientos, somos los principales encargados en entregar la información necesaria a la población femenina, que hoy en promedio su esperanza de vida alcanza los 80 años.

Doctor Carlos Rencoret
Ginecólogo, oncólogo mamario y Past
Presidente Sociedad Chilena de
Mastología

Agenda Semanal

Fútbol

Primera A
Campeonato Scotiabank 2018

Fecha 5

- Colo Colo vs Huachipato, sábado a las 18 horas, estadio Monumental
- Unión Española vs Univer-

sidad de Concepción, sábado a las 20.30 horas, estadio Santa Laura

Primera B
Campeonato Loto 2018

Fecha 5
- Cobresal vs Ñublense, estadio El Cobre de El Salvador

Destacado

Sexta cicletada familiar Talcahuano

- Actividad se llevará a cabo este domingo, de 9 a 14 horas, con punto de inicio y término en el sector La Poza.

Organizada por Ciclismo En Ruta Talcahuano, los requisitos obligatorios son: casco, ropa reflectante y bicicleta en buen estado. Inscripción es gratuita, y los interesados pueden anotarse a través del correo biciruterostalcahuano@gmail.com

Básquetbol

Semifinales Liga Nacional Conferencia Centro

Partido 3

- Universidad Católica vs Universidad de Concepción, jueves, gimnasio Club Palestino

Partido 4

- Universidad Católica vs Universidad de Concepción, viernes, gimnasio Club Palestino


Corridos

Programa marzo

- Cross Country Talcahuano Runners, domingo 4, 9 horas.

Organizada por Club Talcahuano Runners y producida por Puntovector Eventos Deportivos, tendrá su punto de partida en la Explanada Morrillo de Perales (costado Puente Perales) en Talcahuano. Incluirá recorridos de 6 y 12 kilómetros, el primero de carácter recreativo y el segundo competitivo, para personas mayores de 18 años. Inscripción tiene un valor de seis mil pesos, y se realiza en

el sitio welcu.com/puntovector/cross-country-talcahuano-runners. Más información en crosscountry.talcahuano-runners@gmail.com

- Corrida Familiar BancoEstado Contacto 24 Horas, sábado 17, 9 horas. Quinta edición del evento, organizado por BancoEstado/Contacto 24 Horas. Tendrá su punto de inicio en la Plaza Matías Cousiño de Lota, e incluirá distancias de 3, 5 y 10 kilómetros. La inscripción es gratuita en el sitio corrida.bec24h.cl, y más información escribiendo al mail

corrida.bec24h@gmail.com.
- Trail Running Middle Chile, domingo 25, 9 horas. Organizada por la productora Aurora Eventos, tiene su punto de partida en el Parque Jorge Alessandri de Coronel. Incluirá distancias de 2, 5, 10, 20 y 40 kilómetros. Cada una tiene un precio de inscripción distinto, que parten de los \$9 mil + cargos para los 2K hasta \$25 mil + cargos en los 40K. Inscripciones en welcu.com/empresa-aurora-eventos/trail-running-middle-chile, y más información en el correo productoraauroraeventos@gmail.com.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

CAMILA POVEDA, ARQUERA DESTACADA DE ADICPA 2017

Tapando todo, incluso el prejuicio de los más viejos

Admira a Buffon y a Bravo, de niña le dijeron que no jugara fútbol porque era para hombres. Hoy recibe premios por su buen nivel bajo los palos.

Paulo Inostroza
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



Cuenta que de niña sólo jugaba con hombres. Le gustaba el fútbol, pero todos -especialmente los mayores- le decían que la pelota no era para ellas. Que era muy rudo. Felizmente, Camila Poveda fue porfiada y siguió jugando, parándose detrás de todos y todas, mirando ilusionada que adelante todo funcionara bien. Hoy es arquera del colegio Concepción Pedro de Valdivia, y destacada como la mejor deportista de su establecimiento a nivel Adicpa. Un premio al trabajo, las ganas y la porfía.

Pasó a Cuarto Medio con promedio 6,0 y cuenta que "juego al fútbol como desde Tercero Básico y parece que fuera como de siempre. La verdad es que en mi casa no son tan peloteros o al menos no de jugar, pero en el colegio sí había mucha gente que le gustaba. Cuando era chica siento que no me llevaba tan bien con las mujeres y eran los hombres los que me invitaban a jugar a la pelota. Así empezó el gustito por este deporte".

Camila nació en Chile y a los meses familia se trasladó a Venezuela, donde vivió 7 años. "Allá se practica más el beisbol y otros deportes. Yo busqué jugar beisbol acá, pero prácticamente no existe. Intenté también con el tenis, pero finalmente me enganché con el fútbol. Así se dio", apunta la estudiante de 18 años.

Camila recuerda de esos primeros remates y tapadas que "en mis inicios jugaba siempre con hombres y me costó encontrar mujeres con las que jugar y tener mi equipo. Antes era complicado. Me acuerdo que un 'profe' andaba buscando gente para armar algo, supo de mí y me sumó, pero costó mucho armar un grupo grande para jugar. Ahora, en cambio, ya tengo un equipo en el colegio, que venimos jugando juntas desde Sexto Básico y somos muy amigas".

Y ella es la número "1". Camila

comentó que "soy la arquera y capitana del colegio. Me gusta mucho Buffon y también Claudio Bravo, sobre todo cómo se mueve y calcula el tema de los penales. Con el Concepción nos ha ido bien y en el torneo Adicpa no perdimos casi ningún partido".

También tuvo palabras para el crecimiento del deporte femenino. Lento, pero crecimiento al fin. "El fútbol femenino está viviendo un *boom* que me impresiona. Claro que falta más difusión, pero recuerdo que antes había poquitos equipos de mujeres en Adicpa y ahora somos hartos y mucho más competitivos. Antes llegábamos sin banca, éramos las justas. Hoy existen mujeres profesionales en el fútbol, que salen a jugar al extranjero, que tienen un sueldo y siento que de a poco hay un reconocimiento a lo que hacen y una posibilidad para las que nos gusta. Eso me pone feliz".

Quiere estudiar Ingeniería Civil en Minas o Geología, pero más allá de eso también tiene sus sueños en el fútbol. "Me encantaría jugar un torneo Anfp, pero tendría que entrenar mucho y en esta época antes de la PSU no creo que tenga mucho tiempo. Igual tengo claro que me encanta y es lo que me relaja y me hace feliz porque me permite conocer gente. Ojalá se diera más adelante", advierte.

Y para luchar contra los prejuicios, no estaba sola y hoy lo agradece. La arquera del Concepción destacó que "mi mamá también jugó y está feliz de verme en esto y mi papá también está muy orgulloso y me van a ver a la cancha. Al principio, los adultos me decían que no juegue, que me van a lastimar y que esto era para hombres, que el fútbol no es para nosotras. Uno cuando chica se lo cree, pero mi mamá me decía 'dale. Si es tu pasión párate y dale para adelante'. Le hice caso y aquí estamos. una no se olvida de esas cosas".

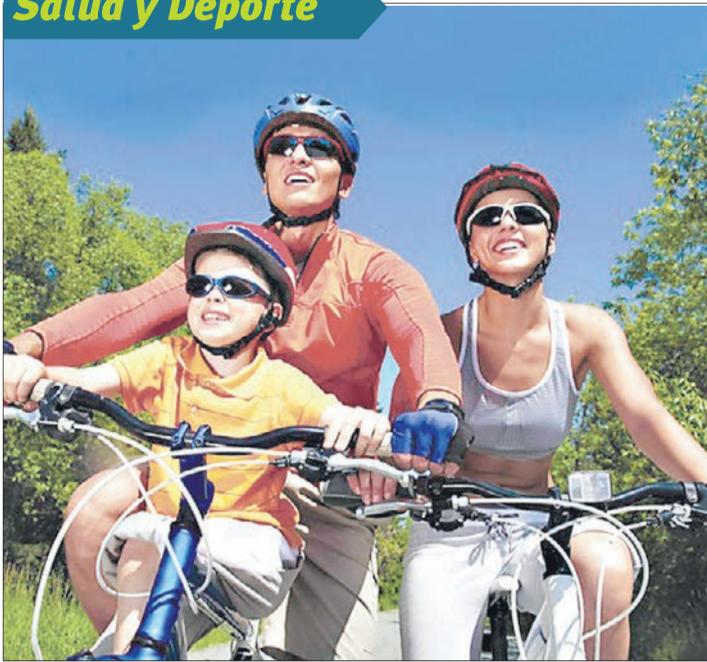
OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl





Salud y Deporte



Actividad física y ejercicio para invertir en una vida saludable

Claudio Báez Rojas
Director de Escuela de Kinesiología
Universidad San Sebastián

Cada vez que salimos de vacaciones nos relajamos en cuanto a hábitos de ejercicio, alimentación y horarios. Si bien en este espacio me voy a referir a la actividad física, es muy importante también considerar la relevancia de tener una alimentación saludable, porque debe existir un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

Si tenemos en cuenta que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, responsable del 6% de las muertes en todo el mundo, debemos crear conciencia y promover en nuestros hijos hábitos más saludables. Ahí, la actividad física es considerada como una terapia no farmacológica que ayuda a la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas.

Los niños en el año escolar tienen actividad física curriculares (clase de educación física) y extracurriculares (deportivas y recreativas) que generan cambios funcionales y metabólicos que se transforman en elementos protectores para su salud.

Es necesario aclarar que existe una diferencia importante entre actividad física y ejercicio. Este último se refiere a un proceso sistemático con fines y parámetros de intensidad, duración y frecuencia determinados según la condición de cada persona. Por lo tanto, requiere una evaluación previa para su adecuada planificación. En cambio, la actividad física hace referencia a cualquier tipo de movimiento, producido por la contracción muscular, que genera un gasto energético, pero sin una dosificación en cuanto a los parámetros antes mencionados.

En la práctica sería ideal adherir a ambas modalidades: que los niños hagan ejercicio bajo la supervisión de un profesional (profesor, kinesiólogo, entrenador deportivo, personal training, etc.) pero que además aumenten su nivel de actividad física. Esto lo pueden hacer por motivación propia para aumentar el gasto calórico, realizando, por ejem-

Transformarse en modelo a seguir

La invitación es que los padres también tengamos un mayor nivel de actividad física. De esta manera, motivaremos a nuestros hijos.

plo, caminatas, andar en bicicleta, subir escalas, bailar, jugar al aire libre, y/o haciendo tareas domésticas como jardinería, aseo, pasear su mascota. Si usted no tiene la posibilidad de que su hijo realice un ejercicio supervisado, bajo las condiciones mencionadas anteriormente, prográmele actividades en el hogar para que no pase gran parte del día inactivo.

Como padres, debemos promover la actividad física todo el año y disminuir puntualmente la gran cantidad de horas que pasan nuestros hijos sentados, jugando en pantallas (celulares, tablet, computador, consolas y otras).

Lo invito a hacer un ejercicio sencillo: desde que su hijo se levanta, cuente las horas que pasa sentado un día normal. De seguro se asombrará. La inactividad es precursora de muchas enfermedades crónicas que se manifiestan cada vez a más temprana edad. Entonces, el ejercicio es una inversión en salud para una mejor calidad de vida y una vejez saludable. Por lo tanto, mientras más actividad física realicen nuestros hijos, menor será el impacto negativo en su salud. Además, será mucho más sencillo que se adapten al ejercicio del colegio en las clases de educación física y en los talleres de cada institución.

La invitación es que los padres igual tengamos un mayor nivel de actividad física. Así, motivaremos a nuestros hijos e instalaremos esto y el ejercicio como hábitos que generarán muchos beneficios para la salud de nuestro núcleo familiar. Una inversión muy rentable para el bienestar.

Sacando cuentas desde el otro lado de la mesa

Tenis de mesa tuvo al Colegio Inglés como uno de los más destacados, sobre todo a nivel damas, y también al Concepción. Hubo nombres propios, pero además detalles organizativos que posibilitaron un 2017 exitoso.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



El tenis de mesa es uno de los deportes que, históricamente, siempre ha criado importantes nombres en nuestra zona que con el tiempo han dado qué hablar internacionalmente. Bío Bío es cuna de paletas y cada torneo de menores es la posibilidad de descubrir un nuevo talento en potencia. En 2017, Adicpa realizó cuatro campeonatos para definir los 120 que jugaron el Master a fin de año y determinar a los mejores por categoría. Este es el balance después de tantos partidos y tantos colegios midiéndose frente a frente, mirándose a los ojos.

Carlos Vega es coordinador del tenis de mesa a nivel Adicpa y contó que “todos los años hacemos una reunión al inicio de temporada para ver y calendarizar el año completo. Ahí ponemos fechas que no se topen con ninguna even-

16

torneos

por temporada realiza el tenis de mesa en sus distintas categorías, tanto en damas como varones.

tualidad, como celebraciones, fines de semana largo y, por lo general, podemos cumplir un noventa por ciento de esa planificación, pues siempre hay algunos imponderables que no podemos manejar con tanta anticipación. Se realizaron dos torneos por semestre y, la idea, es que los chicos jueguen la mayor cantidad de partidos posible. Por eso se juega en grupos de tres y avanzan dos”.

El encargado de esta disciplina detalló que “estamos divididos en las siguientes categorías: Primero a Cuarto Básico, Quinto y Sexto, Séptimo y Octavo y Enseñanza Media, en damas y varones. Cuatro torneos en cuatro categorías, es organizar 16 torneos por temporada. Para eso requerimos gimnasios y los que generalmente se utilizan son los del Colegio Concepción San Pedro, que tiene buena infraestructura y sus autoridades siempre tienen la mejor disposición para facilitar sus instalaciones. Cuando por algún motivo no se ha po-

FOTO:FACEBOOK EXTRAESCOLAR



FOTO:FACEBOOK SAINT JOHN'S SCHOOL



didado ocupar ese establecimiento, hemos recurrido al Colegio Salesiano, que nos ha prestado su gimnasio, al igual que el Instituto Humanidades”.

Nombres propios

Vega destacó el nivel competitivo de la última temporada y resaltó que “dentro de lo que es la consolidación de algunos jugadores, hay cosas que se han hecho bien. Hay otros chicos que llegando a Cuarto Medio han parado un poco la máquina, venían con muy buenas proyecciones, pero quedaron ahí nomás. Los chicos de Primero a Cuarto, Quinto y Sexto, y Séptimo y Octavo tienen un alto nivel competitivo, tanto así que de ahí salieron los representantes para los Juegos Nacionales, que luego fueron a la etapa regional. Estaban Gabriel Romero del Instituto Humanidades, que estuvo en la fase provincial, también Ignacio Fariña del Colegio Inglés y Joaquín Martínez del Colegio San Cristóbal”.

Cada gimnasio es como escuchar cien relojes al mismo tiempo haciendo tic tac. Música para los amantes del tenis de mesa. El coordinador de este deporte advierte que “el número de participantes no ha variado mucho de un año a otro y siempre es una misma cantidad, aunque hay ciertas limitaciones para las competencias. Cada una debe realizarse en un día, con horarios establecidos y eso rige todo. Dependiendo la cantidad de colegios, definimos cuántos alumnos puede llevar cada establecimiento. Por lo general, en un evento de cada categoría el nú-

GANADORES POR SERIE

CATEGORÍA 1° A 4° BÁSICO VARONES

1° LUGAR	TOMAS FARFAN	Colegio Concepción
2° LUGAR	SEBASTIAN SAN MARTIN	Colegio Inglés
3° LUGAR	JOSE SALAZAR	Colegio Inglés
4° LUGAR	MAXIMILIANO RUIZ	Colegio Inglés

CATEGORÍA 5°-6° BÁSICO VARONES

1° LUGAR	IGNACIO FARIÑA	Colegio Inglés
2° LUGAR	CRISTOBAL JARA	Liceo La Asunción
3° LUGAR	PEDRO ARAGON	Colegio Concepción
4° LUGAR	MANUEL SALGADO	Colegio Inglés

CATEGORÍA 7°-8° BÁSICO VARONES

1° LUGAR	RENATO ZUÑIGA	Colegio IHC
2° LUGAR	ALVARO SAEZ	Colegio Concepción
3° LUGAR	BENJAMIN CAMPOS	Liceo La Asunción
4° LUGAR	ALEJANDRO FARIÑA	Colegio Inglés

CATEGORÍA ENSEÑANZA MEDIA VARONES

1° LUGAR	JUAN MATAMALA	Colegio Concep. S.P.
2° LUGAR	DIEGO SANTIBAÑEZ	Colegio Concep. S.P.
3° LUGAR	J.PABLO SILVA	Colegio Salesianos
4° LUGAR	GABRIEL ROMERO	Colegio IHC

DAMAS

1° LUGAR	MARTINA MOSQUEIRA	Colegio Inglés
2° LUGAR	MARTINA VILLANUEVA	Colegio Inglés
3° LUGAR	LEONOR ARAVENA	Colegio Inglés
4° LUGAR	ISIDORA CAMPOS	Colegio Inglés

DAMAS

1° LUGAR	FERNANDA ABASOLO	Colegio Inglés
2° LUGAR	IGNACIA HUAMANGA	Colegio Concep. S.P.
3° LUGAR	MARTINA ARAGON	Colegio Concepción
4° LUGAR	SOFIA MONTECINOS	Colegio Inglés

DAMAS

1° LUGAR	JAVIERA AQUEVEQUE	Colegio Inglés
2° LUGAR	JAVIERA GABLER	Colegio Inglés
3° LUGAR	CAMILA MORA	Colegio Los Acacios
4° LUGAR	JOSEFA FAUNDEZ	Colegio Inglés

DAMAS

1° LUGAR	NATALIA TORRES	Colegio Concepción
2° LUGAR	TIARE OSBEN	Colegio Concep. S.P.
3° LUGAR	SOFIA VARGAS	Colegio Concep. S.P.
4° LUGAR	ANAIS CACERES	Colegio Concep. S.P.

400
alumnos

participaron de esta disciplina en 2017. Un deporte que año a año sigue sumando muchos adeptos en todos los establecimientos.

mero de deportistas fluctúa entre 60 y 70, por eso cada temporada movemos cerca de 400 alumnos”.

Y hay establecimientos históricamente destacados. “Colegios, siempre participan los mismos o ha aumentado el interés y se suman otros: hay algunos que se han restado y otros se han sumado. Los colegios que siempre han estado son el Concepción San Pedro, Instituto Humanidades, Salesiano, Inglés, La Asunción, Colegio San Cristóbal, Concepción de Chiguayante y Pedro de Valdi-

via. Hay otros que participan con cierta intermitencia, como el San Agustín, Fraternidad, Almondale Lomas y San Pedro, Los Acacios. En general, son entre 12 y 14 colegios los que participan”, explicó.

Y ya se está planificando el 2018 con el primer objetivo de repetir lo bueno, pero siempre ir sumando cositas. Vega señaló que “ya estamos empezando a mandar cartas a los rectores para que se puedan abrir nuevos gimnasios. A lo mejor en 2018 podemos contar con el Liceo La Asunción para ha-

cer algunos eventos y expandiendo todo esto. Para algunos niños ver un torneo puede ser motivante, los incentiva a jugar y por eso es bueno poder llevarlos a colegios donde habitualmente no se realizan torneos. Esa es nuestra meta. Antes, hace 15 o 20 años, participaba el Arturo Prat, la Escuela de Grumetes y queremos volver a eso”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl



Conexión Sport Academia comienza sus entrenamientos juveniles



Entrenando a jóvenes entre 6 y 13 años y de 14 a 19 comenzó sus actividades deportivas la escuela de fútbol dirigida por Antonio Zaracho y que cuenta con la dirección técnica de Rodrigo Melgarejo y Carlos Pedemonte y la coordinación de los profesores Cristián Olivares y Juan Higuera. El objetivo de esta organización es preparar nuevos talentos para presentarlos, posteriormente, a clubes deportivos profesionales.

HEBER RAMOS y Gerardo Aubazartt



GERARDO OYARZO y Patricio Maldonado.



ANTONIO ZARACHO y Cristián Aguilera.



EMANUEL SEPÚLVEDA y Bastián Cártes



SEBASTIÁN BLAS y Benjamín Pérez.



JOAQUÍN URIBE y Diego Pavez.



ANGELO CUADRA y Jorge Dihmes.



OSCAR RUIZ y Matías Aguayo.

MOTORES '18

Volvo V60: Familiar y versátil

Daniel Kuschel D.
daniel.kuschel@diarioconcepcion.cl

El fabricante sueco de automóviles Premium Volvo, reveló hace unos días su modelo V60, un estete familiar mediano de cinco puertas, el que comparte la plataforma de Arquitectura Escalable de Producto (SPA) de Volvo Cars con el nuevo XC60, así como de la serie 90. El nuevo modelo destaca por un lujoso interior, mayores niveles de espacio, conectividad avanzada, además de los últimos sistemas de asistencia para el conductor, junto a otras tecnologías en seguridad. Volvo Cars anunció que electrificará todos sus autos nuevos a partir de 2019, y en esa evolución, el nuevo V60 integra dos opciones de tren motriz híbrido: el motor híbrido de gasolina T6 Twin

Engine AWD que genera un motor combinado de 340hp o un segundo motor Twin Engine AWD T8 híbrido enchufable de gasolina que ofrece 390hp. La opción bencinera ofrece trenes de potencia T5 o T6, mientras que las variantes diésel tendrán motores D3 o D4.

En términos de seguridad, incorpora de serie modernos sistemas, como la tecnología City Safety con la tecnología Autobrake que utiliza sistemas automáticos de frenado y detección para ayudar al conductor a evitar posibles colisiones, y es capaz de reconocer a peatones, ciclistas y animales grandes. Por otra parte, el sistema Pilot Assist, que asiste al conductor con la dirección, aceleración y frenado en carreteras bien señalizadas, se ha mejorado con un mejor rendimiento en las curvas. El



V60 también incluye Run-off Road Mitigation, Oncoming Lane Mitigation y otros sistemas de asistencia de dirección. La alerta de tráfico cruzado opcional con freno automático mejora aún más la seguridad de las personas dentro y fuera del automóvil. El sistema de infoentretenimiento Sensus de Volvo Cars es

totalmente compatible con Apple CarPlay, Android Auto y 4G, y mantiene a los ocupantes conectados en todo momento. El sistema se controla a través de una pantalla táctil intuitiva estilo tableta que combina funciones del vehículo, navegación, servicios conectados y aplicaciones de entretenimiento.

Pese a que de momento el V60 no llegará al mercado chileno, éste es un adelanto de su variante Cross Country, que sí estará en el mercado nacional próximamente.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl

BRAIN DAMAGE

PRESENTA DARK SIDE OF THE MOON
28 FEB / 21 HRS.

TEATRO MARINA DEL SOL TALCAHUANO
marinadelsol.cl

<p>FIESTA RADIO HIT CON DJ FELIPE 2 DE MARZO</p>	<p>FIESTA 80'S & 90'S CON CHICO PÉREZ 3 DE MARZO</p>	<p>NOCHE DE ESTRELLAS CON EL DOBLE DE MARCO ANTONIO SOLÍS 8 DE MARZO</p>
---	---	---

03 MAR 23 HRS

FIESTA 80'S & 90'S

CON CHICO PÉREZ

¡ÉXITOS QUE MARCARON UNA ÉPOCA!

<p>DOBLE DE RICKY MARTIN 08 MARZO</p>	<p>FIESTA CON JOAQUIN MENDEZ 10 MARZO</p>	<p>DOBLE DE CAMILO SESTO 14 MARZO</p>
--	--	--

MC
MARINA CLUB DISCOTHEQUE
marinadelsol.cl



Programa hípico martes 27 de febrero

8 carreras desde las 17:45 horas

Norman Ybaro Muñoz Duhalde
www.carrerasdecaballos.cl

La disminución en el número de carreras se debe a las medidas preventivas impuestas por la Clínica Veterinaria, respecto al ingreso y cuarentena de los ejemplares que llegan a Mediocamino, debido al posible brote de influenza equina en la zona central del país, por lo que el recambio de ejemplares y debut de otros, no ha podido mantenerse en forma habitual. Lo positivo es que a partir de marzo ya podrán ver acción los productos de dos años que vienen entrenando desde diciembre del año pasado y correrán por \$3.500.000 al primer lugar.



FOTOS: ENRIQUE MOLINA N.

GUSTAVO AROS "acorta distancia" Dándole el primer triunfo a Rey Del Caribe en ésta pista y con Océano Mágico en monta de rebote, "el chino" suma nueve carreras ganadas y queda a una del líder Nelson Figueroa. Pasa la meta con el pupilo de Nelson Norambuena ganando por 4 cuerpos 1/2 en la 3ª competencia

- PRONÓSTICOS:**
- 1ª Carrera (7) PITUCA SIN LUCAS (4) CONDESA DE NOAILLE
 - 2ª Carrera (2) DEISABELLA MANS (3) PADRE AUTORITARIO
 - 3ª Carrera (8) MIRANDO LA META (4) AFRICA'S BIG FIVE
 - 4ª Carrera (3) CONFIRMADO (4) TSUNAMI AZUL
 - 5ª Carrera (7) BISMARCK (2) PASCUA ISLAND
 - 6ª Carrera (5) LA MARIMBA (8) VICENZO BELLINI
 - 7ª Carrera (8) THE RASUL (1) TILICHE
 - 8ª Carrera (3) EMPRESS LOOK (2) PROUD SISTER

1ª Carrera [17:45 Hrs.] Premio: "INDY DREAM" HANDICAP - Índice 1 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Triple Con Alargue (Valor \$500); 1ª Doble De Mil (C/2ª); 1ª Doble Quinela (C/2ª)

HUGO TORRES R.	1º	7º	(1)	DE ORO Y PLATA (Ocean Terrace)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[TORRES R., HUGO]
CARLOS NORAMBUENA B.	10º	5º	(2)	MISSIONERO (Dushyantor)	55	JAIME MIÑO	[MAJECO]
GERARDO MELO M.	7º	9º	(3)	EL CORCHETE (Milt's Overture)	56	LEONARDO MARDONES	[MULEVA]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	3º	(4)	CONDESA DE NOAILLE (Monthir)	56	LENNART P. SILVA	[GUILLERMO DIEGO IGNACIO]
ERCIRA ALARCON J.	4º	3º	(5)	GUERRERA BRAVA (Indio Pintado)	55	JOSE MOYA	[DONA MIREVA]
ERCIRA ALARCON J.	-	8º	(6)	PURA VIRTUD (Dance Brightly)	55	MANUEL GUERRERO	[MELLIZOS DANBEL]
NELSON NORAMBUENA B.	-	4º	(7)	PITUCA SIN LUCAS (Dunkirk)	55	JULIAN VALENZUELA	[NICOLE]
CARLOS NORAMBUENA B.	6º	9º	(8)	KILO RENT (Aragorn II)	56	LUIS AROS H.	[LOS RAYOLEROS]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	8º	(9)	STUKA GALACTICA (Stuka II)	55	JOSE SOLANO	[FERJO]
HECTOR ESPINOZA N.	1º	9º	(10)	MONTON DE ROCAS (Red Rocks)	55	VICTOR VALDEBENITO	[CORBATA VIEJA]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	6º	(11)	MIRAMBEAU (Honor Code)	55	NELSON FIGUEROA	[ROSARIO DEL ALAMO]

2ª Carrera [18:15 Hrs.] Premio: "INFRAJO" CONDICIONAL - 3 años No Ganadores - 1000 metros. Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 1 Sextuple; 2ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/3ª)

JOAN AMAYA H.	-	7º	(1)	EL BOTIN (Viscount Nelson)	57	JULIAN VALENZUELA (4)	[LCG]
JORGE LEON S.	3º	3º	(2)	DEISABELLA MANS (Dylan Thomas)	55	JOSE SOLANO (1)	[EL MAS BELLO]
REINALDO BELLO B.	3º	6º	(3)	PADRE AUTORITARIO (Authorized)	57	GUSTAVO AROS	[BELLO B., REINALDO]
FRANCISCO SAAVEDRA	5º	5º	(4)	DE ORO (Diamond Tycoon)	57	LEONARDO MARDONES	[SILVA S OSCAR L.]
REINALDO BELLO B.	-	Reap.	(5)	RELATO Y POEMA (Authorized)	57	VICTOR VALDEBENITO	[TRES M.]
RAUL VENEGAS V.	5º	9º	(6)	SILVER TEARS (Breathless Storm)	55	LENNART P. SILVA (4)	[JUAN DE TURQUIA]
REINALDO CHAMORRO B.	-	Reap.	(7)	MULATA FIEL (Mayakovsky)	55	LUIS AROS H.	[BASICO]
REINALDO BELLO B.	8º	4º	(8)	SODA STEREO (Fast Company)	57	NELSON FIGUEROA	[BAYRON Y GENESIS]

3ª Carrera [18:45 Hrs.] Premio: "INUSUAL" HANDICAP - Índice 1B - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 3ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/4ª)

ALBERTO PINOCHET P.	6º	5º	(1)	AL FILISTINI (Last Best Place)	52	WILSON VARGAS	[PARADISE]
REINALDO BELLO B.	Deb.	CHC	(2)	SHOULD BE (Sudan)	56	JOSE SOLANO	[PUTAGAN]
LUIS MACHULAS G.	-	Reap.	(3)	CHE TORITO (Dushyantor)	52	CRISTIAN A. ROJAS	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	5º	3º	(4)	AFRICA'S BIG FIVE (Indy Dancer)	52	NELSON FIGUEROA	[MIS POLLITOS]
FRANCISCO SAAVEDRA	2º	2º	(5)	LAGO BAIKAL (Authorized)	54	JAIME MIÑO	[DANPOCH]
HUGO TORRES R.	5º	7º	(6)	WALTON (Thunder Gulch)	53	MANUEL GUERRERO	[TORRES R., HUGO]
FRANCISCO SAAVEDRA	4º	4º	(7)	SIR ALEXANDER (Mondrian)	54	JOSE MOYA	[BLANCO Y NEGRO]
ALBERTO PINOCHET P.	Deb.	CHC	(8)	MIRANDO LA META (Fusaichi Peg...)	56	LENNART P. SILVA	[LOS CUATRO H.]

4ª Carrera [19:15 Hrs.] Premio: "IL PERAZZI" CONDICIONAL - 3 años Ganadores - 1 y 2 Carreras - 1000 metros. Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 4ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/5ª)

RAUL VASQUEZ O.	4º	3º	(1)	CHAT BLANCHE (Aragorn II)	57	LUIS AROS H.	[PINTO]
ANTONIO ABARZUA C.	2º	6º	(2)	PUDO SER (Authorized)	57	NELSON FIGUEROA	[MONIN]
LUIS MACHULAS G.	-	Reap.	(3)	CONFIRMADO (Father Time)	57	VICTOR VALDEBENITO	[CERRO NEGRO]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(4)	TSUNAMI AZUL (Authorized)	59	GUSTAVO AROS	[PARADISE]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	4º	(5)	EL GRAN CESAR (Bayer)	57	WILSON VARGAS	[SOLDADO]
RAUL VENEGAS V.	7º	8º	(6)	SEÑORITA PAY (Fast Company)	55	JAIME MIÑO	[JUAN DE TURQUIA]
NELSON NORAMBUENA B.	1º	8º	(7)	TIGER MASK (Passion For Cold)	57	LENNART P. SILVA (4)	[VALLE DEL SOL]
VICTOR GALLARDO E.	1º	2º	(8)	LITIO SEIS (Mister Kiike)	57	LEONARDO MARDONES	[CARPAUPA]

5ª Carrera [19:45 Hrs.] Premio: "IMPERDONABLE" HANDICAP - Índice 24 al 9 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Doble De Mil (C/6ª); 1ª Doble Quinela (C/6ª)

VICTOR GALLARDO E.	1º	4º	(1)	ALUD AZUL (Bonus Fever)	60	GUSTAVO AROS	[MARZUC]
CARLOS NORAMBUENA B.	4º	2º	(2)	PASCUA ISLAND (Feliz De La Vida)	55	MANUEL GUERRERO	[ROUMEAU]
ERCIRA ALARCON J.	3º	1º	(3)	NIKER (Mayakovsky)	60	LUIS AROS H.	[SILENCIO]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(4)	AUTCAESAR AUTNIHIL (Newfow...)	61	JOSE SOLANO	[LUBRISHELL]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	4º	(5)	SUENOS DE CAMPEON (Big Ten)	60	JOSE MOYA	[PARADISE]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(6)	FELIMON (Mayakovsky)	50	MOISES RIOS	[MIS POLLITOS]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	1º	(7)	BISMARCK (Bastian)	51	NELSON FIGUEROA	[LOS CUATRO H.]
GERARDO MELO M.	1º	3º	(8)	DERVISH PASHA (Saddad)	55	LEONARDO MARDONES	[HARAS LOS ACACIOS]
REINALDO CHAMORRO B.	4º	3º	(9)	REINA NAUTICA (Mayakovsky)	50	JAIME MIÑO	[BASICO]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	4º	(10)	EL PIPIOLO (Monthir)	52	CRISTIAN A. ROJAS	[NAZIR GASALY]

6ª Carrera [20:15 Hrs.] Premio: "INCENTIVO" HANDICAP - Índice 1B - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Triple Final; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/7ª)

HUGO POZO V.	6º	4º	(1)	LA PUNTITA (Rock Of Gibraltar)	56	NELSON FIGUEROA	[GUILLERMON]
HECTOR ESPINOZA N.	10º	4º	(2)	EXQUISA (Aragorn II)	54	MANUEL GUERRERO	[LO ESPINOZA]
ALBERTO PINOCHET P.	11º	7º	(3)	VENTANA DEL ALMA (Dunkirk)	56	GUSTAVO AROS	[JOTA DE JASMA]
CARLOS NORAMBUENA B.	-	7º	(4)	CLASE MAGISTRAL (Dance Brigh...)	56	LUIS AROS H.	[ROUMEAU]
JOAN AMAYA H.	7º	3º	(5)	LA MARIMBA (Caesarion)	55	WILSON VARGAS	[MI TIERRA HERMOSA]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	5º	(6)	MAXIMILLION (Squire Jones)	54	LEONARDO MARDONES	[PINOCHET P., ALBERTO]
RAUL VASQUEZ O.	12º	10º	(7)	KING'S BOURBON (King's Best)	54	JOSE MOYA	[MANUEL URBINA A.]
CARLOS NORAMBUENA B.	5º	2º	(8)	VICENZO BELLINI (Pavarotti II)	55	JAIME MIÑO	[LOS RAYOLEROS]
ERCIRA ALARCON J.	9º	7º	(9)	PRINCESS PARK (Ecton Park)	54	LENNART P. SILVA	[EL ALEX]
RAUL VASQUEZ O.	8º	2º	(10)	FRANCA VICTORIA (Red Rocks)	54	CRISTIAN A. ROJAS	[MANUEL URBINA A.]

7ª Carrera [20:45 Hrs.] Premio: "IL GIOTTO" HANDICAP - Índice 7 al 3 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 2ª Triple Final; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/8ª); 1ª Doble Quinela (C/8ª)

VICTOR GALLARDO E.	2º	5º	(1)	TILICHE (Aptitude)	57	GUSTAVO AROS	[MARZUC]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	4º	(2)	EL MEDIOCRE (Bonus Fever)	55	NELSON FIGUEROA	[PARADISE]
ANTONIO ABARZUA C.	6º	1º	(3)	CHE TOMAS (Swear By Dixie)	56	MOISES RIOS	[PIA MARIA]
CARLOS NORAMBUENA B.	7º	11º	(4)	PRINCIPE SUREÑO (Settlement)	57	LUIS AROS H.	[GENESITA]
CARLOS CORDOVA A.	4º	1º	(5)	GREAT TYCOON (Diamond Tycoon)	56	JOSE MOYA	[TARARIRA]
HUGO TORRES R.	2º	10º	(6)	DOY LA FIRMA (Dunkirk)	54	JULIAN VALENZUELA	[PAPI JUAN]
CARLOS NORAMBUENA B.	1º	11º	(7)	VILLA IVANOVA (Ivan Denisovich)	55	MANUEL GUERRERO	[MAJECO]
REINALDO BELLO B.	5º	3º	(8)	THE RASUL (Sitcom)	56	JOSE SOLANO	[BELLO B., REINALDO]
RAUL VASQUEZ O.	6º	7º	(9)	TARAVANA (Fusaichi Pegasus)	54	CRISTIAN A. ROJAS	[MANUEL URBINA A.]
CARLOS NORAMBUENA B.	8º	1º	(10)	REV DEL CARIBE (Bluegrass Cat)	55	JAIME MIÑO	[DESPACHERA]

8ª Carrera [21:15 Hrs.] Premio: "INDIA CANCHERA" HANDICAP - Índice 1B - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 3ª Triple Final; Enganche

REINALDO BELLO B.	-	Reap.	(1)	CENTOLLA SUREÑA (Feliz De La...)	56	JOSE SOLANO	[HERENCIA Y PASION]
ERCIRA ALARCON J.	7º	4º	(2)	PROUD SISTER (Auguri)	56	GUSTAVO AROS	[OMAR IGNACIO]
FRANCISCO SAAVEDRA	6º	3º	(3)	EMPRESS LOOK (Soldier Of For...)	56	JAIME MIÑO	[IGNACIO Y FELIPE]
FRANCISCO SAAVEDRA	3º	4º	(4)	AIRES DE CONQUISTA (Happy H...)	56	JOSE MOYA	[LEONTINA]
GERARDO MELO M.	-	Reap.	(5)	GORDON'S BAY (Neko Bay)	56	LEONARDO MARDONES	[PALTAS JARA]
REINALDO CHAMORRO B.	11º	8º	(6)	SIN RENUNCIA (Soldier Of Fortune)	56	JULIAN VALENZUELA	[TATA TIGUA]



LUIS PEREZ "Se ganó medio programa"

Una notable faena tuvo este jinete el jueves pasado al ganar cuatro de las ocho carreras de la jornada. Se impuso con Tenemos Que Hablar, Rayhana, Nayader y Sang Sang. Este logró no sería posible sin el trabajo en conjunto con su secretario don Gabriel Alarcón ex jinete de mediocamino. Se fotografian tras ganar la primera serie con la tordilla del stud Nicole por más de cinco largos y siendo la más abandonada en las apuestas, abonando \$7.00 a ganador.



"TRABAJO EN FAMILIA"

El preparador Nelson Norambuena presentó en gran forma y ganó con Tenemos Que Hablar, Océano Mágico, Rayhana y Nayader. Trabaja junto a Iris Jara, su señora y capataz del corral. El esfuerzo y dedicación por cada ejemplar vienen dando sus frutos y se plasmaron con esta "Cuadrupleta". Observamos al entrenador junto al hijo de ambos, Matías Jesús que poco a poco comienza a ayudar a cuidar los caballos albergados en la caballeriza número nueve del Club Hípico de Concepción.

LUIS MACHULAS G.	-	Reap.	(7)	SE VEN LOS GALLOS (Caesarion)	56	VICTOR VALDEBENITO	[SEÑORA K]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(8)	HELEN FOREVER (Mayakovsky)	56	WILSON VARGAS	[MIS POLLITOS]
FRANCISCO SAAVEDRA	10º	6º	(9)	SOY MIRAFIORI (Fappavalley)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[MIRAFIORI]
CARLOS CORDOVA A.	11º	7º	(10)	REVOLUTION GIRL (Red Rocks)	56	NELSON FIGUEROA	[MANUEL URBINA A.]
NELSON NORAMBUENA B.	9º	5º	(11)	POESIA Y MUSICA (Cstaad II)	56	LUIS AROS H.	[KECOL]

DESDE EL 2014 A LA FECHA SEGÚN EL GOBERNADOR HUMBERTO TORO

Aseguran que violencia rural bajo un 75% en zona de Arauco

Este fin de semana fue el último ataque a un carro blindado de Carabineros. La autoridad calificó de extraño que hayan sido afectadas empresas fuera del rubro forestal este verano y que ya se ordenó investigar.

Felipe Placencia Soto
felipe.placencia@diarioconcepcion.cl

El gobernador Humberto Toro está cerrando un ciclo como la máxima autoridad de gobierno en Arauco, una provincia que no ha estado al margen de violencia rural. Y su último verano ha sido duro: quemas a helicópteros, camiones y durante este fin de semana un carro blindado de carabineros fue atacado con disparos en la ruta P-70 que une a las comunas de Cañete y Tirúa, sin causar heridos.

No obstante, mantiene la calma, ya que en medio de esta última coyuntura hace un positivo balance. "Si uno se sujeta en lo que fue el propio diagnóstico que hizo la Multigremial, ellos señalan que hay una baja de un 50% desde el 2014 a la fecha. Ellos son más críticos. Nosotros, en cambio, creemos que es incluso mejor, entre un 70% a 75% de disminución".

Sobre los hechos que han afectado la zona en la temporada estival, reconoce que son atípicos.

"Han sido situaciones que apuntan a dañar el desarrollo de la Provincia de Arauco y a las propias comunidades, al mejoramiento de la vida. Es súper extraño", dijo al Diario.

Y tiene argumentos: las dos últimas quemas de camiones en diferentes sectores obedecen a mejoramientos de caminos.

"La quema que hubo en Contulmo, fue maquinaria que está construyendo un camino muy anhelado, dialogado y aprobado por todos, incluyendo las comunidades mapuches", resaltó Toro, añadiendo que "las quemas del otro día fueron camiones de ripio que sacan áridos en el sector".

Investigación en profundidad

Es por ello que el gobernador en-



Labocar pericó carro afectado

El gobernador, Humberto Toro, informó que no se han encontrado panfletos e indicios de los autores hasta el momento.

fatizó que se ha ordenado una investigación acuciosa para dar con el paradero de los responsables.

"Nosotros ya estamos coordinados con Carabineros y la PDI, con Vialidad, de tal manera de poner un cuidado mayor. Nunca pensamos que fueran atacadas empresas vinculadas al mejoramiento de la Provincia de Arauco, al camino de la comunidad. Escapa al análisis que nosotros teníamos", confesó Toro.

Esto porque la mayoría de los delitos cometidos se relacionan al rubro forestal.

Es por ello que está confiando que el trabajo de las policías dará resultados positivos.

Sobre lo ocurrido en la ruta P-70, durante el transcurso del domingo se realizaron las pericias por parte de Labocar de Carabineros al blindado que quedó con impactos de munición.

De si lo califica de un atentado, Humberto Toro prefiere mantenerse de calificativos, ya que esperará los resultados de la investigación en curso.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO:GENTILEZA PÚRPURA CREATIVA



Feria del Calamar fue todo un éxito: 1.000 asistentes

Con la asistencia de más de 1.000 personas se desarrolló la IV Feria Gastronómica del Calamar Gigante Jibia, organizado por la Cooperativa de Pescadores Artesanales de la Región del Bío Bío.

La cita fue durante el sábado en el Terminal Pesquero de San Vicente y participaron autoridades públicas, como el municipio, Sernapesca, entre otros servicios.

Quienes llegaron pudieron disfrutar de los diferentes puestos que ofrecieron la amplia gama que ofrece esta especie.

Una de las empresas que ofreció excelentes degustaciones fue Pacific Blu, que sorprendió a la comunidad.

En la actividad también hubo grupos folclóricos que animaron a los presentes, especialmente a los turistas que quedaron encantados con la iniciativa.

"La jibia tiene una particularidad. Hace mucho tiempo era un producto que varaba en nuestras costas. Después se hacía harina de pescado y hoy se da un valor agregado que se está comercializando para servirlo en la mesa. Se hacen variados productos: empanadas y ceviches", resaltó públicamente el alcalde de Talcahuano, Henry Campos. (FPS).

Publique aquí

Rubros - Productos - Servicios
 Cochrane 1102 - Concepción - Fono 2232200
 www.diarioconcepcion.cl

Juntos en el amor y el recuerdo

La Paz
FUNERARIAS

B. Arana 1387, San Martín 1501, Concepción - Av. Colón 1210, Talcahuano.

Siempre estaremos con usted, gracias al especial servicio. **223 48 25**

TD **Entretención & Servicios**

Santoral: Gabriel / Leandro

EL TIEMPO

HOY **14/24**

MARTES 14/24 MIÉRCOLES 12/23 JUEVES 12/23

LOS ÁNGELES 13/31

RANCAGUA 12/27

TALCA 14/32

SANTIAGO 12/29

CHILLÁN 12/32

ANGOL 16/27

TEMUCO 10/21

P. MONTT 10/18

RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

VIVE GRANDES EXPERIENCIAS
Variedad, Seguridad y Diversión
▶ Visítanos a un costado de Casino Marina del Sol

TELÉFONOS

- Ambulancias: 131
- Bomberos: 132
- Carabineros: 133
- Investigaciones: 134
- Fono Drogas: 135
- Inf. Carabineros: 139
- Fono Familia: 149
- Inf. Toxicológica: 2- 635 3800
- V. Intrafamiliar: 800 220040
- Delitos Sexuales: 565 74 25
- Defensa Civil: 697 16 70
- Fono VTR: 600 800 9000
- Fono Essbío: 600 33 11000
- Fono CGE: 600 -777 7777

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN

Ahumada
• Av. Juan Bosco 501

SAN PEDRO

Salcobrand
• Michimalonco 1300

CHIGUAYANTE

Cruz Verde
• M. Rodríguez 925

TALCAHUANO/HUALPÉN

Redfarma
• Las Amapolas 68, Los Cóndores

PUZZLE

SENCILLEZ CASI NERON HIZO LA MONEDA UNICA NEGACION ANONIMOS ENROQUE CORTO

EXPERTO EN DIOS

PARTE DE LA ORINA AZOE AUTILLO RE NOBLE INGLES

CHACO PEQUEÑO OBJETO V POR X

ABUSO MADRIGUERA MANZANA 2 DE 5 TROMPETA AGUDA SIN OLOR

DE MODA RIO ALEMAN RADIANT CINCO ARTICULO

LAMENTO ASOLADO DEROGUE VOCAL

AMO MUNICIP. EN GIRONA AZOE EXISTI AL REVES

CIBILES O EN MIAMI ENOJO CAUSE DOLENCIA

ACEITE GRINGO TRASLADE DATIVO

FRAGANCIA ES EN OMAHA 2.7182

ABOMINACION CLAUDIA RESTARLO CIMA TACN MARRANOS ON ED RE URI I AN AOV ETAPAS APODA NESO ARRASAS COL DONE SALADINO DN RADAR IOTA ATO ASATODOS

SUDOKUS

FÁCIL

4	7	6				
		5	1	2	7	3
2	5	7	9		8	
8			9	4		
	4	1	8	9		7
		2	5			
6					4	
	1	4		3		6
			3			5

DIFÍCIL

		6	8			
5		6	1		4	3
			7	6		
9	1		3		2	
	5				3	
		7	9			8
	8	3	4			
		4				
6						7

Todo Deporte
TODOS LOS LUNES